



Bilag 1: Status på handleplanen for bedre psykisk sundhed 2018

Status for Handleplanen for bedre psykisk sundhed 2018

'Handleplan for bedre psykisk sundhed 2015-2018' blev vedtaget sammen med sundhedspolitikken i foråret 2015 og er udarbejdet i samarbejde med særligt Socialforvaltningen og Børne- og Ungdomsforvaltningen. Handleplanen har fokus på forebyggelse og tidlige indsatser i forhold til psykisk sårbarhed og lettere psykiske lidelser samt på recovery og forbedring af den fysiske sundhed for københavnere med svære psykiske sygdomme.

Sundhed og Omsorgsudvalget besluttede i 2018 at forlænge og revidere 'Handleplanen for bedre psykisk sundhed'. Den reviderede handleplan forventes vedtaget i sommeren 2019.

Det er forvaltningens samlede vurdering, at området fortsat skal prioriteres, fordi der er vedvarende store udfordringer med københavnernes psykiske sundhed. Arbejdet med at fremme københavnernes psykiske sundhed dækker over et meget bredt spektrum af udfordringer og løsninger, og københavnernes psykiske sundhed er fortsat et forholdsvist nyt fokusområde i Københavns Kommune. Den høje forekomst af stress og psykiske sundhedsudfordringer er ikke blot et københavnerefænomen, men et problem, der har været stigende i hele den vestlige verden, og det kræver derfor en vedholdende fokuseret og systematisk indsats at flytte København i en anden og bedre retning.

'Handleplanen for Bedre Psykisk Sundhed 2015-2018' vurderes at have været et brugbart redskab til at skabe dialog og ejerskab indenfor dette emne på tværs af kommunens forvaltninger, og den har været med til at sætte en positiv retning for området. Handleplanen er inddelt i fire spor med tilsammen 29 indsatsområder, som har fokus på de københavnere, der har størst behov:

- SPOR 1: Flere børn og unge skal have god trivsel
- SPOR 2: Københavnerne skal have støtte ved langvarig stress og psykiske lidelser
- SPOR 3: Sammenhængende støtte til københavnere med flere sundhedsproblemer
- SPOR 4: Plads til københavnere med psykisk sygdom på arbejdspladsen

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen vurderer på baggrund af status for de igangsatte indsatser, og de afsatte midler i budget 2018, at der generelt er god fremdrift i forhold til at iværksætte tiltag, der kan fremme københavnernes psykiske sundhed. Der er de tidligere år primært igangsat indsatser og afsat budgetmidler under handleplanens spor 1 og 2. Der er også blevet igangsat en række indsatser og tilført midler under handleplanens spor 3 og 4, som skaber bedre forudsætninger for at løfte udfordringerne omkring københavnernes psykiske sundhed, dog er flere af disse indsatser fortsat i udviklings- og implementeringsfasen.

Handleplan for bedre psykisk sundhed

Nedenfor giver Sundheds- og Omsorgsforvaltningen en vurdering af fremdriften på hvert af de fire spor i handleplanen, samt en kort status på de væsentligste indsatser, som understøtter sporets fokusområder.

Spør 1. 'Flere børn og unge skal have god trivsel'

Sporet består af ni fokusområder med en række indsatser, som er rettet mod at sikre øget fokus, samt tidligere og bedre hjælp til børn og unge med trivselsudfordringer.

Vurdering af sporets fremdrift

Der er generelt en stor opmærksomhed på børn og unges trivsel på tværs af forvaltningerne. Der er de seneste år blevet implementeret en række indsatser i forhold til tidlig opsporing af børn med psykiske vanskeligheder samt iværksat forebyggende og tidlige indsatser til børn og unge med trivselsproblemer og deres familier. Der ses også et styrket samarbejde på tværs af kommunens forvaltninger, regionen og ungdomsuddannelser om at fremme børn og unges psykiske sundhed.

På baggrund af status for de igangsatte indsatser vurderer Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, at der er god fremdrift i forhold til opmærksomheden på børn og unge, der mistrives, og at der i højere grad end tidligere gives støtte til børn og unge med særlige psykiske vanskeligheder. Forvaltningen oplever imidlertid også, at der fortsat er et stort potentiale i at investere yderligere i dette felt, da undersøgelser viser, at mange børn og unge i København fortsat har det svært. Det fortsatte arbejde med at sikre, at flere børn og unge trives, kan bl.a. ske ved, at der anlægges en bredere og mere systematisk tilgang til det psykisk sundhedsfremmende arbejde, som ikke blot rammer de sårbare børn og unge, men har fokus på det brede fællesskab. Samtidig bør den tidlige opsporing af mistrivsel blandt børn og unge fortsætte - og gerne med et øget fokus på sårbare børn i folkeskolen - ligesom der fortsat bør udvikles og implementeres målrettede forebyggende og behandlende kommunale tilbud til børn og unge. Her bør det også overvejes, om der kan skrues op for volumen i de indsatser, vi ved, der virker, så endnu flere børn og unge kan få hjælp.

Status på væsentligste indsatser

Tidlig opsporing

- Sundhedsplejen i Børne- og Ungdomsforvaltningen har implementeret en metode til tidlig opsporing af spædbørn med psykisk mistrivsel. Familier med børn, der viser tegn på psykisk mistrivsel, tilbydes således et gruppeforløb eller en individuel indsats. Socialforvaltningen og Børne- og Ungdomsforvaltningen samarbejder endvidere om 'Tidlig indsats-programmet' ift. en mere systematisk opsporing af familier med vanskeligheder samt forebyggelse af sager i Socialforvaltningen, og kommunen samarbejder med Region Hovedstaden om bedre kommunikation omkring sårbare gravide.
- Sundhedsplejen tilbyder alle nybagte forældre/mødre screening for efterfødselsreaktioner. De, der vurderes at have et behov for det, kan tilbydes et gruppeforløb med andre ligesindede eller hjælp hos egen læge.

- Daginstitutions- og skolesocialrådgivere har fokus på tidlig opsporing af og støtte til børn, der mistrives i dagtilbud og skole, og der er et skærpet fokus på fravær, som ofte bundes i mistrivsel, og i daginstitutionerne er der særligt fokus på opsporing af autisme. Der er nu skolesocialrådgivere på alle folkeskoler, socialrådgivere tilknyttet de meste belastede daginstitutioner, og i 2018 er der også tilknyttet skolesocialrådgivere til de mest belastede privatskoler.
- Der arbejdes systematisk med opsporing og tidlig indsats for børn med faldende trivsel i daginstitutioner. Modellen TOPI understøtter, at alle børn systematisk vurderes, og når et barn ikke trives, igangsættes en handleplan. I 2018 blev TOPI fuldt implementeret i elektronisk format på dagtilbudsområdet.

Støttende indsatser

- Det specialiserede tilbud til børn i alderen 2-16 år med svær overvægt og deres familier i Center for Børn og Unges Sundhed foregår i tæt samarbejde mellem Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Børne- og Ungdomsforvaltningen, Socialforvaltningen, Regionen og Almen Praksis. Center for Børn og Unges Sundhed tilbyder *børn og unge med svær overvægt* og deres familier en helhedsorienteret indsats, som udover væggtab har til formål at styrke børnenes og de unges psykiske sundhed. I 2018 er der opstartet 277 nye børn i centeret og centret når ca. 1/5 af andelen af børn med svær overvægt i skolealderen i Københavns Kommune.
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen er med i et partnerskab *Ung mor på vej - Sydhavn sammen* med Mødrehjælpen og SydhavnsCompagniet om at støtte unge mødre i at blive selvforsørgende igennem en helhedsorienteret indsats med tilbud om både gruppe og individuel rådgivning med fokus på mor-barn relation, sundhed og livsstil, sociale- og psykologiske problematikker samt uddannelses- og beskæftigelsesrådgivning. Partnerskabsprojekt kører frem til og med 2020.
- *Sundhedstjek* er et tilbud til unge i alderen 16-24 år om en samtale med en psykolog eller en sygeplejerske. Sundhedstjekket er i de fleste tilfælde en enkeltstående samtale om det, der fylder for den unge. I 2018 har der været afholdt 840 samtaler og det er særligt problematikker vedrørende kost, motion, psykisk trivsel, sociale relationer og søvn, der var omdrejningspunkt i samtalerne. I de tilfælde, hvor den unge har behov for yderligere hjælp og støtte, henviser Sundhedstjekket til andre relevante tilbud. Sundhedstjek tilbydes af Center for Børn og Unges Sundhed i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder gennem indsatsen 'Ung i Forandring' støttende psykologsamtaler til unge i Københavns Kommune. Målgruppen er psykisk sårbare unge i alderen 15-30 år, som grundet psykiske og sociale udfordringer risikerer frafald fra uddannelse eller som befinder sig uden for arbejdsmarkedet. Der er afholdt ca. 2900 samtaler i 2018. Udover de individuelle samtaleforløb, er der afholdt workshops med grupper af unge samt givet sparring til undervisere og vejledere på skolerne.
- I Socialforvaltningen arbejdes der på området for udsatte børn og unge med projektet 'Tæt på Familien'. Tæt på Familien handler om at sætte tidligere og hurtigere ind, når børn og unge viser tegn på mistrivsel. Der er afsat midler til 40 ekstra sagsbehandlere.

Midtvejsevalueringen viser bl.a., at de unge oplever, at sagsbehandlerne er tilgængelige, hvilket skaber et mere tillidsfuldt samarbejde, og forældrene oplever, at der i højere grad er fokus på hele familien, og det derved skaber positive forandringer og styrkede relationer i hele familien.

- 'En God Familiestart' er en tidlig forebyggende indsats målrettet sårbare familier. Indsatsen har fokus på at styrke forældrekompetencerne og understøtte en stabil tilknytning mellem forældre og barn. I 2018 tilbydes En god Familiestart i områderne Brønshøj, Vanløse, Nørrebro, Bispebjerg og Valby/Vesterbro. Det er Socialforvaltningen og Børne- og Ungdomsforvaltningen som samarbejder om indsatsen.
- Indsatsen 'Cool Kids' og 'Chilled' er en gruppeforløb til børn og unge med angst. I 2018 er der uddannet gruppeledere så alle skoledistrikter har kompetencer og kapacitet til at gennemføre forløb. Indsatsen har fået midler i en fireårig periode, og tilbydes i samarbejde mellem Børne- og Ungdomsforvaltningen og Socialforvaltningen.
- I Socialforvaltningen arbejdes med indsatserne 'Barnets Ven', 'Fritidsjob med mentor', 'Foreningsliv med mentor' og 'In Between'. Alle indsatser har til formål at styrke børn og unges netværk og inkludere dem i det almene samfund, fx gennem deltagelse i det almene foreningsliv eller som medarbejdere på helt 'almindelige' arbejdspladser. Gennem indsatserne er det lykkedes at skabe positive forandringer for udsatte børn og unge, og flere har fået et nyt/større netværk på arbejdsmarkedet via fritidsjob og uddannelsespraktikpladser, på uddannelsessteder, i et særligt aktiveringstilbud og i almenområdet.
- For at støtte børn og unge, som er pårørende til forældre med psykisk sygdom, har Socialforvaltningen og Region Hovedstaden indledt samarbejdet 'Hånd i hånd' om parallelle forældre- og børnegrupper. Målsætningen er at sikre fokus og opmærksomhed på tidlig indsats, sikre sammenhængende og styrket samarbejde om den forebyggende indsats på tværs af sektorerne samt styrke den helheds- og familieorienterede behandlingstilgang i region og kommune.

Strukturelle indsatser i daginstitutioner og skoler

- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har indgået en 4-årig *partnerskabsaftale med 25 københavnske ungdomsuddannelser* om at forbedre trivslen og sundheden blandt unge samt øge antallet af unge, der gennemfører en ungdomsuddannelse. I partnerskabet arbejdes ud fra en flerstrengt strategi, hvor der især er fokus på de rammer og strukturer, der former de unges hverdag, men også på at tilbyde gruppe- og individrettet hjælp til unge, som har behov for dette. Siden opstart af partnerskabet har ungdomsuddannelserne arbejdet flerstrengt med sundhedstemaerne psykisk sundhed, røgfrihed, alkohol og rusmidler samt seksuel sundhed. I 2018 har der været størst efterspørgsel efter at arbejde med temaerne psykisk sundhed og røgfrihed.
- I 2018 vedtog Børne- og Ungeforvaltningen en ny strategi, der angiver retningslinjer for arbejdet med børn og unge fremover. I Strategierne er to af forandringsmålene: 1. Større faglighed og trivsel i skolerne og 2. Unge i trivsel – flere gode ungefællesskaber.
- Børne- og Ungdomsforvaltningen har tydeliggjort procedurerne for mobning på skolerne for at understøtte det forsat fokus på at modvirke mobning og sikre et godt psykisk undervisningsmiljø. Samtidig er der kommet flere hjælpeværktøjer til skolerne.

Samarbejdet med Mary Fonden og Alliancen mod mobning er fortsat i 2018, med udbredelse af eksisterende undervisningsmaterialer mod mobning og udviklingen af nye materialer med fokus på mellemtrin og udskoling.

- Børne- og Ungdomsforvaltningen har sammen med 'Åben Skole' udbudt en *temapakke omkring digital dannelse*, der består af en række konkrete forløb, som tilsammen indrammer det faglige felt omkring digital tryghed, netetik, digitale borgerfærdigheder, informationskompetencer m.m. Pakken indeholder også tilbud til skolerne om konsulentbistand i forhold til samarbejdet med forældrene om udfordringer i forbindelse med børnenes liv online. I 2018 har Børne- og Ungdomsforvaltningen samarbejdet med Sex & Samfund og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen om at udviklet et koncept for undervisning i digital dannelse på elever og forældre 3. og 4. klassetrin. Konceptet for elevindsatsen har været at kompetenceudvikle lærere, så de kan tilrettelægge og gennemføre undervisning i digital dannelse. Formålet med forældreindsatsen har været at kompetenceudvikle lærerne til at kunne gå i dialog med forældre om deres børns digitale trivsel. Der har været gennemført klasseundervisning for i alt 17 klasser.
- 'Aktive Børn i Forening' er et samarbejde mellem Kultur og Fritidsforvaltningen, Børne- og Ungdomsforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Fælles formål for de tre forvaltninger er at styrke børns motorik og bevægelsesglæde i overgangen fra dagtilbud til skole med afsæt i lokalt samarbejde mellem institutioner og idrætsforeningerne i Grøndal MultiCenter. 'Aktive Børn i Forening' har i 2018 gennemført i alt 5 forløb i 4 børnehaver og i en fritidsinstitution med tre forskellige idrætsforeninger (trampolin, fodbold, floorball).

Spør 2. 'Københavnere skal have støtte ved langvarig stress og psykiske lidelser'

Sporet indeholder ti fokusområder med en række indsatser, som er rettet mod at fremme københavnernes generelle psykiske sundhed og trivsel samt at sikre tidlige indsatser og bedre støtte til københavnere med stress og psykiske udfordringer.

Vurdering af sporets fremdrift

Der er blevet igangsat en række indsatser, som har til formål at fremme københavnernes generelle trivsel og psykiske sundhed. Samtidig er der iværksat målrettede indsatser med hjælp til unge med angst og voksne københavnere med stress og angst. Der er også sket en fremgang i omfanget af tilbud om psykisk støtte til københavnere, der står uden for arbejdsmarkedet.

På baggrund af status for de igangsatte indsatser, herunder afsatte midler i Budget 2018, vurderer Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, at der er en forholdsvis god fremdrift i forhold til at sikre bedre støtte til københavnere med psykiske udfordringer. Der er dog fortsat behov for brede psykisk sundhedsfremmende indsatser, som kan være med til at forebygge den høje forekomst af stress og psykiske lidelser som angst og depression blandt københavnere. Der er også fortsat behov for at udvikle og implementere flere målrettede indsatser samt øge kapaciteten i forhold til at støtte målgrupper med specifikke psykiske problemer.

Status på væsentligste indsats

Støtte ved stress og psykiske vanskeligheder

- Der er i gang med at blive etableret en *Task Force vedrørende spiseforstyrrelser* i hovedstadsregionen. Task Forcen kommer til at fungere som en central specialistenhed, som samler specialistviden omkring spiseforstyrrelser på tværs af kommunerne og skal yde rådgivning og sparring til kommunerne og regionen.
- I 2018 fik Sundheds- og Omsorgsforvaltningen en fireårig bevilling til at etablere angstklinikker i København med tilbud til unge og voksne med symptomer på angst. Tilbuddet er ved at blive udviklet, og de første pilothold for unge på gymnasierne og for voksne i angstklinikken på Nørrebro starter i foråret 2019.
- I 2018 blev 1737 stressede københavnere henvist til kommunens to *stressklinikker* og over 1084 borgere deltog i et stressforløb.
- I 2018 blev der afprøvet et nyt forløb for stressramte mænd ude i naturen. Erfaringerne er gode, og der er med budgetforhandlingerne for 2019 blevet bevilget midler til at etablere en terapihave i København, hvor hold for både mænd og kvinder med stress skal køre fra 2020.
- I 2018 opstartede Sundheds- og Omsorgsforvaltningen et samarbejde med Aalborg Kommune, Center for Psykisk Sundhedsfremme (CFPS) og Telepsykiatrisk Center, Region Syddanmark (TPC) om at udvikle et online stresskursus, som kan give unge og voksne værktøjer til at forebygge og mindske stress.
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har været med til at opstarte den frivillige forening *Mænds Mødested* på Nørrebro. Stedet har eksisteret et år, og der kommer i gennemsnit 10-15 mænd om ugen til de forskellige aktiviteter som eks. madlavning, udflugter og

mandagsmøder. Mænds Mødested arbejder fortsat på at få flere mænd tilknyttet stedet, og *Mænds Mødested* skal fremadrettet drives af foreningen.

- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har samarbejdet med civilsamfundsaktører om at etablere en række initiativer, som skaber muligheder for, at ældre borgere, som oplever ensomhed, kan indgå i nye fællesskaber og styrke deres netværk. Eksempelvis er der skabt fællesspisninger for borgere med etnisk minoritetsbaggrund i samarbejde med Muhabet (ugentlig fællesspisning med ca. 40-50 deltagere), fællesskaber for de mest udsatte ældre i samarbejde med Røde Kors Hovedstaden (tryghedsopkald, besøgstjenesten, Rådgivning for seniorer), læsegrupper på plejehjem og aktivitetscentre med frivillige fra Læseforeningen (32 ugentlige grupper). Derudover er der en række initiativer, der har til formål at aftabuisere ensomhed og øge opmærksomheden på problematikken som et fælles samfundsproblem.
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder kursustilbuddet 'Lær at tackle hverdagen som pårørende', som bl.a. har til formål at forebygge isolation og ensomhed hos pårørende til alvorligt syge eller svækkede.

Støtte ved psykiske vanskeligheder i forbindelse med ledighed

- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen og Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen samarbejder om forløb for stressramte sygemeldte og ledige. I 2018 henviste Jobcenter København – Center Arbejdsfastholdelse 216 borgere til ni-ugers forløb i stressklinikkerne.
- Der er oprettet en sammenhængende ungeindsats på tværs af uddannelses-, beskæftigelses- og socialindsatsen i Københavns Kommune, som skal bidrage til at gøre alle unge under 25 år parate til at gennemføre en ungdomsuddannelse eller komme i beskæftigelse, jf. lovreformen *Aftale om bedre veje til uddannelse eller job*.
- I Center for Børn og Unge Sundhed (CBUS) tilbydes ledige unge, som er tilmeldt en aktiveringsindsats i Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen, samtaler om sundhed og trivsel i indsatsen *Pitstop*. Indsatsen udføres på erhvervsskolen TEC, og er en del af et større projekt støttet af STAR. Der er afholdt omkring 50 samtaler med unge og omkring 30 gruppeoplæg o.l.
- Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen har i 2018 afprøvet en amerikansk udviklet uddannelsesrettet støttemodel kaldet 'RENEW'. Modellen er blevet afprøvet på Beskæftigelsescenteret CKB som et led i et forskningsprojekt på Psykiatrisk Center Ballerup. Målgruppen er unge med psykiske sårbarheder i alderen 18-30 år, der på forskellig vis oplever vanskeligheder ved at påbegynde job eller uddannelse grundet sociale eller hjemlige forhold. Modellen indebærer, at der arbejdes med den unges historie, styrker, netværk, mål m.m. og den unge skal inddrage sit eget netværk samt professionelle ressourcepersoner som UU-vejleder, hjemmevejleder eller kriminalforsorger. Hensigten er, at modellen skal integreres i driften i forlængelse af forskningsprojektet. Det er også planen at selvhjælpskurset 'Lær at Tackle angst og depression' til unge med symptomer på angst og depression skal implementeres på beskæftigelsescenteret CKB. Modellen er udviklet på Stanford University og bygger på viden om, at egen indsats og håndtering af sygdom er af stor betydning for effekten af den behandling man modtager.

- Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen køber en række sundhedsindsatser for ledige borgere i Sundhedshus Vanløse, og der er sket en stigning i efterspørgslen efter indsatser der fremmer borgernes psykiske sundhed. Sundhedshuset har derfor udviklet deres tilbud og tilbyder nu *ledige borgere individuelle samtaler* og samtaler i små grupper, ligesom psykiske sundhed er blevet integreret i andre tværgående forløb om hverdagsmestring. Tilbuddene til ledige (over 30 år) med psykiske udfordringer omfatter et individuelt psykologforløb, psykologforløb i grupper, fysisk træning i små hold, og et forløb om sund kost, en aktiv hverdag og mestring af psykiske barrierer.
- IBBIS er et forskningsprojekt, hvor Jobcenter København i samarbejde med Region Hovedstaden Psykiatri og Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering undersøger om en sundhedsfaglig behandling kombineret med en særlig tilrettelagt beskæftigelsesindsats, hjælper sygemeldte med stress, angst eller depression bedre (tilbage) i job. IBBIS har været i gang fra 2015 og fortsætter indtil marts 2019. Samlet har der været ca. 1100 borgere fra 2016-2018 været del af IBBIS. IBBIS II igangsættes som en fortsættelse af IBBIS, men udover sygemeldte med stress, angst og depression medtager IBBIS II en ny målgruppe af sygemeldte med funktionelle lidelser.

Spor 3.'Sammenhængende støtte til københavnere med flere sundhedsproblemer'

Sporet indeholder seks fokusområder med en række indsatser, som er rettet mod at fremme et helhedssyn på københavnere med somatiske eller psykiske lidelser samt sikre en bedre sammenhæng mellem deres psykiske og fysiske sundhed.

Vurdering af sporets fremdrift

Der er igangsat en række indsatser med henblik på at fremme trivsel, socialt fællesskab, sund livsstil, recovery og opsporing af somatiske sygdomme for københavnere med svære psykiske sygdomme. I forhold til at fremme den psykiske sundhed blandt københavnere med somatiske lidelser som fx kronisk sygdom er der primært blevet igangsat nye indsatser med fokus på stress og naturterapi.

På baggrund af status for de igangsatte indsatser vurderer Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, at der er en forholdsvis god fremdrift i forhold til at sikre sammenhængende støtte til københavnere med psykiske lidelser. Der er iværksat en række væsentlige tiltag og afprøvninger, som kan være med til at fremme den fysiske sundhed og trivsel blandt københavnere med psykiske lidelser. Problemet med sygdom og kort levetid blandt mennesker med psykiske lidelser er imidlertid så stort, at det skal sikres, at der skal være et vedvarende fokus på området. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen vurderer samtidig, at der er behov for et målrettet fokus i forhold til at fremme den psykiske sundhed blandt københavnere med fysiske lidelser.

Status på væsentligste indsatser

Natur til københavnere med kræft, diabetes og stress

- Ophold i naturen fremmer menneskers psykiske sundhed. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen valgte derfor i 2017 at blive fokuskommune i Friluftsrådets projekt ”Sund i Naturen”. Sund i Naturen er et 3-årigt projekt, hvor Friluftsrådet i et tæt samarbejde med 10 udvalgte fokuskommuner udvikler og afprøver tilbud og metoder, der integrerer friluftsliv og naturglæde i arbejdet med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. I 2018 har Center for Kræft og Sundhed gennemført 2 natur-forløb og forløbene er blevet meget positive evalueret af deltagerne. Center for Diabetes afholder naturaktiviteter i en hytte i Søndermarken. Forløbene strækker sig over 4 uger. Stressklinikkerne har afholdt tre forløb for stressramte mænd i 2018.
- Københavnerne, der er i gang med genoptræningsforløb på grund af rygproblemer, og som samtidig oplever stress, har mulighed for at blive henvist til Københavns Kommunes stressklinikker og få hjælp til at håndtere de psykiske følger af deres fysiske helbredsproblemer.

Sund livsstil og tidlig opsporing af somatisk sygdom ved psykisk sygdom

- Socialforvaltningen arbejder for at ansætte *faste læger* som en del af handlingsplanen om forebyggelse af vold på 5-7 botilbud, hvilket forventes at kunne bidrage til en bedre opsporing og behandling af somatisk sygdom hos borgere med psykiske lidelser. Der er på nuværende tidspunkt rekrutteret tre praktiserende læger, og ordningen fungerer efter hensigten. Det er stadig en stor udfordring at rekruttere praktiserende læger til de resterende tilbud.
- I aktivitets- og samværstilbuddene samt i de socialpsykiatriske botilbud i Socialforvaltningen er der blevet sat øget fokus på sundhed. I 2018 har der været afholdt

en temadag om seksuel sundhed, hvor ca. 100 borgere og medarbejdere deltog. Der har været udført 104 sundhedstjek for borgere med psykiske lidelser, hvoraf en del er henvist videre til praktiserende læge efterfølgende. Aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset har tillige afholdt tre pakkeforløb kaldet 'Sundhed for dig' med fokus på at styrke sundheden for psykisk sårbare gennem bl.a. motion. I 2018 har der også blevet afholdt 9 rygestopkurser, hvor 58 borgere deltog. Ca. 1/4 del var røgfrie ved kurssets afslutning og en stor del havde fået reduceret deres nikotinformbrug.

Recovery og forebyggelse af ensomhed ved psykisk sygdom

- På de socialpsykiatriske botilbud Sundbygårdsvej og Røde Mellem Vej og på aktivitets- og samværstilbuddet Kompasset er der fokus på frivilliginitiativer, der forebygger ensomhed og isolation. Samarbejdet med Frivilligcenter Amager er blevet videreudviklet, og der er nu ca. 12 frivillige tilknyttet projektet. De igangsætter forskellige aktiviteter sammen med borgerne, det kan være i form af ture "ud af huset" eller fællesarrangementer på Kompasset. Derudover har Frivilligcenter Amager modtaget statslige PUF-midler til at igangsætte et mindre projekt, der fokuserer på "brobygning til det grønne". Borgerne skal ud i naturen, og naturen skal tænkes ind på tilbuddene. Projektperioden er 1. juni 2018-30. juni 2019. Brobygningen til naturen indtænkes i nogle af de fællesskabende aktiviteter, der igangsættes sammen med borgerne. Det kan være ved at invitere borgerne ud på Fælleden, på fisketur mv.
- Der arbejdes også på at styrke det grønne spor som et mere tværgående strategisk indsatsområde. Ultimo 2018 indgik Borgercenter Voksne i et samarbejde med Teknik og Miljøforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i et 1-årig aktionslæringsforløb kaldet "Krop og Bevægelse i Naturens Rige" i samarbejde med Sund By Netværket. Arbejdet er i sin opstart, men målet er, at udvikle en række forskellige indsatser på Center Amager med fokus på det grønne. Det første skridt bliver i 1. og 2. kvartal 2019, sammen med brugere, medarbejdere og forskellige lokale civilsamfundsaktører, at udvikle en sansehøve for beboerne ved Sundbygårdsvej.
- Socialforvaltningen har igangsat indsatsen 'Team Mod på Livet', som er en peer-to-peer indsats. I 'Team Mod på Livet' er der ca. 25 frivillige tilknyttet, og alle frivillige har brugererfaring og besøger botilbud og bofællesskaber og tilbyder beboerne fællesarrangementer, 1-1- samtaler, gåture med videre.
- I 2018 fik Borgercenter Voksne i Socialforvaltningen midler til etablering af en "Københavnmodel", som etableres under servicelovens § 82. Formålet med københavnmodellen er at udvide tilbudsmulighederne for at yde borgerne den rette støtteindsats så tidligt og så hurtigt som muligt med udgangspunkt i borgernes ressourcer. Der er fokus på mindre indgribende indsatser i sociale og frivillige tilbud for borgere med lettere funktionsnedsættelser, og på inklusion af borgeren i aktiviteter og fællesskaber. Modellen opstartes i 2019.

Midler der anvendes til handleplanen for bedre psykisk sundhed

Herunder fremgår en samlet oversigt over midler, der er blevet afsat til Sundheds- og Omsorgsforvaltningen til indsatser i handleplanen for bedre psykisk sundhed. Heraf udløber flere med udgangen af 2018 og 2019.

Spør 4. 'Plads til københavnere med psykisk sygdom på arbejdspladsen'

Sporet indeholder fire fokusområder med en række indsatser, som er rettet mod at skabe større åbenhed og accept omkring psykisk sygdom, så københavnere med psykiske udfordringer oplever større rummelighed, respekt og støtte på arbejdspladsen.

Vurdering af sporets fremdrift

Der er igangsat et samarbejde med kommunens egne arbejdspladser og eksterne virksomheder om at styrke medarbejdernes psykiske sundhed og muligheder for at håndtere psykiske udfordringer gennem øget rådgivning og rammesættende indsatser. Københavns Kommune har også et mål om at være en rummelig arbejdsplads med flere ansættelser i særlige jobordninger, som skal skabe plads til flere mennesker med psykiske vanskeligheder på Københavns Kommunes arbejdspladser.

På baggrund af status for de igangsatte indsatser vurderer Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, at det fortsat er få og små indsatser, og der derfor er tale om en forholdsvis lille fremdrift indenfor dette spor. Arbejdspladserne er et svært område at komme ind på og at forandre, da der er mange aktører, interesser og rammer, der i et vist omfang er fastlagt udenfor kommunen. Forvaltningen vurderer imidlertid, at der er et potentiale i at arbejde mere systematisk med at forebygge stress samt at aftabuisere stress og andre psykiske lidelser.

Status på væsentligste indsatser

Styrket psykisk sundhed på private og kommunale arbejdspladser

- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen arbejder strategisk for at fremme kortuddannede mænds sundhed. I den forbindelse samarbejder Center for Sundhed med en række eksterne virksomheder, som har mange kortuddannede mænd. Som led i samarbejdet får arbejdspladserne større viden om mental sundhed og trivsel og bliver bedre i stand til at agere på disse problematikker. Indsatsen består i at afdække og italesætte udfordringerne, samt informere og evt. henvise til relevante tilbud som fx kommunens stressklinikker.
- Københavns Kommune har en målsætning om at være en rummelig arbejdsplads og en målsætning om at ansætte flere medarbejdere på særlige jobordninger. Alle forvaltninger arbejder på at nå deres måltal, men det er forskelligt, hvordan de enkelte forvaltninger griber opgaven an. Borgerrepræsentationen vedtager hvert år måltal for job på særlige vilkår (virksomhedspraktik, nytteindsats, løntilskud og fleksjob) per forvaltning. Måltallene understøtter kommunens ambition om, at 6 % af medarbejderne er ansat på særlige vilkår eller i forløb på særlige vilkår.

Tabel I: Samlet oversigt over midler afsat til handleplan for bedre psykisk sundhed

Beløb i mio. kr.	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	Varigt
Budget 2013									
Støtte til psykisk sårbare elever på ungdomsuddannelser	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1			2,1
Budget 2015									
Stressklinikker	5,9	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8			5,8
Psykisk sundhed på arbejdspladsen (midler overført til AMK)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5			1,5
Hjælp til sårbare unge med misbrugsudfordringer (m. BIF og SOF)	1,0	1,1	1,2	1,2					0
Budget 2016									
Psykologsamtaler til psykisk sårbare unge (udvidelse af eksisterende tilbud)		1,4	1,9	1,9	1,9				0
Partnerskab med Headspace		0,9	0,9	0,9	0,9				0
Sundhedstjek for unge		1,2	1,4	1,4	1,4	1,4			1,4
Budget 2017									
Udvidelse af stressklinikkerne			4,0	4,9	5,1	5,1			0
Budget 2018									
Udvidelse af sundhedstjek for unge				0,5	0,5	0,5			0
Overførselssagen 2017/18									
Udvikling af online stresskursus				1,1					0
Budget 2019									
Forebyggende kurser for unge med symptomer på angst					2,3	2,0	2,0	2,0	
Mestringskurser for voksne med symptomer på angst					2,2	1,8	1,8	1,8	
Terapihave og guide til stillezoner					(A)0,4 0,4 ¹	(A)3,5 0,7	0,7	0,7	0,7
Eksterne midler									
Partnerskabet 'Nye veje til trivsel i boligområder' (fra Ministeriet for Sundhed og Ældre)	0,6	1,1	1,2						0
Partnerskabet 'ABC'- fremme af psykisk sundhed (fra Ministeriet for Sundhed og Ældre)	0,6	0,6	0,3						0
Intern omstilling SOU 18.8.2016									
Flere forløb på stressklinikkerne			1,4	1,5	1,5	1,5			1,5
I alt	11,7	15,7	21,7	22,8	26	27,8	4,5	4,5	

¹ A = Anlægsmidler